



1ª EDIÇÃO

# **GUIA ORIENTATIVO PARA O ESTABELECIMENTO DE PORÇÕES PARA A ROTULAGEM NUTRICIONAL**

---

**Grupo de Trabalho Porções  
GTP**

Julho  
2014

## Grupo de Trabalho Porções – GTP



O **Grupo de Trabalho Porções** foi constituído no âmbito do Programa [PortFIR](#) - Plataforma Portuguesa de Informação Alimentar, por sugestão dos membros. O programa PortFIR é uma iniciativa do [Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge \(INSA, I.P.\)](#) em parceria com a [GS1 Portugal](#), foi criado em 2009 e visa a implementação de redes portuguesas de partilha de conhecimento em segurança alimentar e nutrição e a futura criação de uma plataforma que incluirá bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição de Alimentos, Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares. O **Grupo de Trabalho Porções** é coordenado pela [Federação das Indústrias Portuguesas Agroalimentares \(FIPA\)](#) e apresenta os seguintes âmbito e objetivos de atuação:

**Âmbito:** Uniformizar a indicação da porção como unidade para apresentação da informação nutricional nos rótulos dos géneros alimentícios.

**Objetivos:** Proceder ao levantamento detalhado das recomendações de várias entidades para a padronização da porção com vista à divulgação da informação nutricional dos géneros alimentícios, junto dos sectores da produção e investigadores.

Proceder ao levantamento das porções usadas na rotulagem nutricional no mercado português.

Desenvolver recomendações para a definição da porção, no sentido de uniformizar e auxiliar a população na escolha alimentar.

---

## Guia Orientativo para o Estabelecimento de Porções para a Rotulagem Nutricional

(1ª Edição)

### Autoria/Colaboração:

Alexandra Aleixo – Hospital do Arcebispo João Crisóstomo	Maria Cândida Marramaque – ANIL
Ana Delfina Sousa – Dia Portugal Supermercados	Maria Fernanda Martins – IPMA, I.P.
Ana Lúcia Silva – Universidade Atlântica	Maria Graça Dias – INSA, I.P.
Ana Rita Soares – Jerónimo Martins	Maria José Fernandes – FMVUL
Catarina Dias – FIPA	Maria Manuela Carneiro – Mondelez Portugal
Conceição Calhau – FMUP	Maria Torres – Q-Staff Consultoria, Lda.
Denise Mendes – APIC	Martina Costa – Globalab, S.A.
Duarte Torres – FCNAUP	Mónica Caldeira – ESBUCP
Egídia Vasconcelos – Eurest Portugal, Lda.	Mónica Paula Caixinha – ESSUALg
Elisete Varandas – Eurest Portugal, Lda.	Mónica Ventosa – APED
Ezequiel Pinto – ESSUALg	Nuno Miranda – GS1 Portugal
Helena Cid – Unilever J.M.	Olga Pacheco de Amaral – ESAB IPBeja
Hugo Trindade – Iberian Salads Agricultura, S.A.	Patricia Almeida Nunes – Hospital Santa Maria
Isabel Botto – Unilever J.M.	Paula Arês – Sovena
Joana Sousa – ESTeSL	Paulo Fernandes – ASAE
Jorge Pereira – ISEUALg	Rita Amaral Ferreira – Eurest Portugal, Lda.
José Deus – Refrige, S.A.	Rita Costa e Silva – ACR Fornelos
Lino Mendes – ESTeSL	Roberto Brazão – INSA, I.P.
Lúcia Henriques – Sovena	Susana Pasadas – Jerónimo Martins
Luís Parreira – Matutano, Lda.	Teresa Curião – Dia Portugal Supermercados
Luísa Oliveira – INSA, I.P.	Teresa Zacarias – Casa do Azeite

## ÍNDICE

I. LISTA DE ABREVIATURAS	ii
1. INTRODUÇÃO .....	1
2. OBJETIVO DO GUIA.....	2
3. OBJETIVOS DO GRUPO DE TRABALHO PORÇÕES.....	2
4. DEFINIÇÕES E PRESSUPOSTOS .....	3
5. CATEGORIZAÇÃO.....	5
6. METODOLOGIA PARA UNIFORMIZAR E/OU DEFINIR A EXPRESSÃO POR PORÇÃO DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL.....	8
7. PORÇÕES POR GRUPOS DE ALIMENTOS.....	9

## **I. Lista de Abreviaturas**

AIJN – European Fruit Juice Association;  
CAOBISCO – Association of Chocolate, Biscuit and Confectionery Industries of Europe;  
CEEREAL – European Breakfast Cereal Association;  
CEFS – Comité Européen des Fabricants de Sucre;  
CLITRAVI – Centre de Liaison des Industries Transformatrices de Viandes de l'Union Européene;  
ECF – European Coffee Federation;  
EFSA – European Food Safety Authority;  
EHIA – European Herbal Infusions Association;  
ETC – European Tea Committee;  
ESA – European Snacks Association;  
EUPPA – European Potato Processors Association;  
EUROGLACES – European Ice Cream Association;  
FAIBP – Federation des Associations de L' Industrie des Bouillons et Potages;  
FEDIOL – Federation representing the European Vegetable Oil and Proteinmeal Industry;  
FIC – Federation of the Condiment Sauce Industries, of Mustard and of Fruit and Vegetables prepared in Oil and Vinegar of the European Union;  
FoodEx 2 – Sistema da EFSA para a Classificação e Descrição de Alimentos (2ª Versão);  
GTP – Grupo de Trabalho Porções;  
IMACE – International Margarine Association of the Countries of Europe;  
OEITFL – European Association of Fruit and Vegetable Processing Industries;  
PortFIR – Portuguese Food Information Resource;  
UE – União Europeia;

### **do Sistema Internacional de Unidades:**

g – grama;  
kcal – quilocaloria;  
kJ – quilojoule;  
ml – mililitro;

## 1. INTRODUÇÃO

A obrigatoriedade de apresentação da informação nutricional na rotulagem alimentar é um passo importante no que diz respeito à disponibilização de informação mais completa e adequada aos consumidores sobre os géneros alimentícios que consomem, a fim de garantir um elevado nível de proteção da saúde. *(Regulamento (UE) N.º 1169/2011, do Parlamento e do Conselho, de 25 de Outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios).*

A apresentação da informação nutricional pode ajudar os consumidores a fazer escolhas alimentares mais informadas bem como a realizar um consumo mais adequado e saudável. Contudo, para tal, é extremamente importante que a mesma seja muito simples e de fácil compreensão.

Do ponto de vista da Saúde Pública e em sintonia com os problemas que mais afetam hoje em dia a população portuguesa e europeia, nomeadamente a obesidade e as doenças que lhe estão associadas, como as doenças cardiovasculares e a diabetes, com grande impacto na morbilidade e mortalidade, a definição da informação nutricional por porção pode ser um instrumento de extrema importância na promoção da saúde.

A informação nutricional por porção procura cumprir com os propósitos anteriormente referidos, mas para tal deve estar ajustada ao consumo mais representativo das populações e, idealmente, deve ter em conta as recomendações nutricionais.

A apresentação simplificada da informação por porção varia muito entre as marcas presentes no mercado, o que dificulta a compreensão por parte do consumidor final. Existe uma panóplia de porções para o mesmo tipo de produto, mesmo quando estas não dizem respeito à unidade de venda. Para além disso, não existem muitas evidências quanto à forma como a informação nutricional assim disponibilizada é interpretada e utilizada pelos consumidores.

O presente documento, desenvolvido pelo Grupo de Trabalho Porções (GTP), tem como objetivo máximo contribuir para que a expressão da informação nutricional por porção, que é disponibilizada voluntariamente nos rótulos géneros alimentícios, seja aplicada de forma clara, consistente e, sobretudo, o mais uniformizada possível, por forma a permitir aos consumidores

fazerem escolhas mais conscientes e uma utilização mais segura dos mesmos. Para tal definiram-se porções para alguns produtos/categorias de produtos em estudo, com base em dados de Estados-Membros, dados de representantes/associações europeias dos mais diversos setores da produção alimentar e dados bibliográficos, bem como, em informações fornecidas pelos próprios membros do GTP, que resultam do seu trabalho/experiência nos setores da distribuição, produção alimentar, saúde e investigação/ensino.

O Grupo de Trabalho Porções (GTP) tem ainda a ambição de valorizar a importância atribuída à informação nutricional por porção não só enquanto veículo facilitador da compreensão da rotulagem nutricional pelos consumidores e como meio para proporcionar uma base uniforme de comparação entre géneros alimentícios do mesmo tipo, mas que são apresentados em embalagens de diferentes dimensões, como também enquanto modo de orientação do consumo alimentar, no que se refere ao tamanho das porções.

## **2. OBJETIVO DO GUIA**

O objetivo deste Guia é estabelecer um conjunto de orientações com vista a uniformizar a indicação da porção como unidade para a apresentação voluntária da informação nutricional nos rótulos dos géneros alimentícios. **Salienta-se que todos os valores apresentados são orientativos e estabelecidos, sempre que possível, com base em padrões de consumo nacionais, não tendo um carácter obrigatório para os agentes envolvidos.**

## **3. OBJETIVOS DO GRUPO DE TRABALHO PORÇÕES**

- ◆ Proceder ao levantamento detalhado das recomendações de várias entidades para a padronização da porção com vista à divulgação da informação nutricional dos géneros alimentícios, junto dos sectores da produção, distribuição, saúde, ensino e investigação;
- ◆ Proceder ao levantamento das porções usadas na rotulagem nutricional no mercado português;
- ◆ Proceder ao levantamento dos consumos mais frequentes em Portugal, por alimento ou gama de produtos, tendo em consideração as diferentes formas de preparação e utilização;

- ◆ Desenvolver recomendações para a definição da porção, no sentido de uniformizar e auxiliar a população na escolha alimentar. Considerar as exceções (definir quais e como lidar nesses casos).

## 4. DEFINIÇÕES E PRESSUPOSTOS


A fim de garantir uma base sólida de entendimento e por forma a assegurar uma aplicação uniforme dos conceitos presentes no documento é fundamental fazer-se a definição prévia de determinados termos e a apresentação de informações regulamentadas e de outros pressupostos importantes assumidos.

### Definições e Pressupostos

- ▶ **Porção** – quantidade média de alimento ou bebida que é expectável de ser consumida por um indivíduo (adulto médio) de uma só vez, ou seja, em uma única ocasião de consumo;

**Princípios:** Para além do referido anteriormente, a **Porção deve:**

- Ser fácil de reconhecer consoante a unidade de venda;
- Ser quantificada no rótulo, na proximidade imediata da declaração nutricional;
- O número total de porções contidas numa embalagem também deve ser indicado no rótulo.

**Exemplo:** 500 ml = 2  de 250 ml;

- Respeitar o consumo médio e se possível o consumo adequado;
- Permitir a comparação entre produtos similares;
- Ser representativa, prática e de fácil compreensão para o consumidor final;
- Não induzir em erro;
- Estar diretamente relacionada com o formato, apresentação do produto, embalagem e hábitos de consumo.

- ▶ **Unidade de consumo** – unidade/quantidade de produto que é expectável ser consumida individualmente (adulto médio);

*Atenção:* Uma unidade de consumo não representa necessariamente uma porção. Por exemplo, uma bolacha é a unidade de consumo, mas uma porção pode ser (e, neste exemplo em concreto, é) constituída por mais do que uma bolacha;

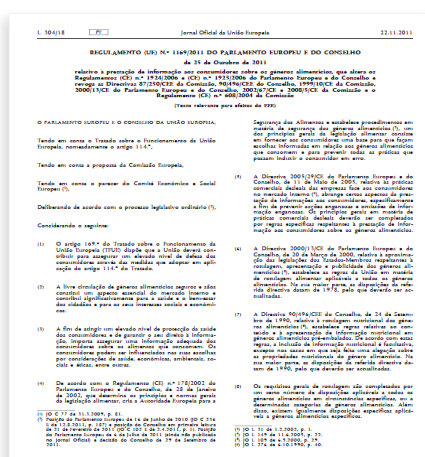
- ▶ **Medida caseira** – peso ou volume correspondente a um utensílio comumente utilizado pelo consumidor para medir os alimentos.

### Outros pressupostos assumidos:

- ▶ Na expressão/uniformização da informação nutricional por porção deve ser considerado que se tem como base a dose de referência para um adulto médio (8400kJ / 2000kcal);
- ▶ A classificação dos géneros alimentícios em Grupos de Alimentos baseou-se no sistema de classificação e descrição **FoodEx2**, da EFSA.

### Regulamentação [Regulamento (EU) N.º 1169/2011]:

- ▶ O valor energético e as quantidades de nutrientes da declaração nutricional obrigatória **devem ser expressos por 100 g ou por 100 ml**, podendo ainda ser complementados, **de forma voluntária, pela aplicação da expressão por porção**;
- ▶ A porção ou a unidade de consumo deve ser facilmente reconhecível pelo consumidor, deve estar quantificada no rótulo na proximidade da declaração nutricional e o número de porções ou unidades contidas na embalagem deve constar do rótulo.



**Fig. 1.** – Regulamento (UE) N.º 1169/2011 – relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios.



## 5. CATEGORIZAÇÃO

A classificação dos géneros alimentícios em Grupos de Alimentos baseou-se quase integralmente no sistema de classificação e descrição de alimentos **FoodEx2**, como referido anteriormente. No entanto, foram apresentadas pelos membros GTP algumas sugestões de melhoria ao sistema utilizado, sendo que algumas foram aceites por unanimidade.

Apresenta-se em seguida o sistema da EFSA para a Classificação e Descrição de Alimentos – FoodEx2, na sua versão original. As alterações efetuadas, onde se incluí a eliminação de determinados géneros alimentícios, por o GTP ter considerado que tinham uma expressão muito reduzida ou quase inexistente em Portugal, apenas são visíveis na tabela das porções por grupo de alimento (Tabela 2 - pág. 12).

**Tabela 1. - Sistema de Classificação e Descrição de Alimentos – FoodEx2**

Código	Grupos de Alimentos
<b>A000J</b>	<b>Cereais e produtos à base de cereais</b>
	Cereais e similares Pão e produtos similares Massa, massa de panificação e produtos similares Produtos de padaria fina Cereais de pequeno-almoço <i>Snacks</i> à base de cereais
<b>A00FJ</b>	<b>Produtos hortícolas e derivados</b>
	Brássicas Bolbo, caule e hastes de vegetais Vegetais de Fruto Vegetais de Folha Leguminosas verdes, rebentos de leguminosas e outros rebentos Raízes e tubérculos de vegetais não amiláceos Cogumelos Algas marinhas Ervas aromáticas ou flores, frescas Produtos vegetais
<b>A00ZR</b>	<b>Raízes ou tubérculos amiláceos e produtos derivados, plantas sacarinas</b>
	Raízes e tubérculos amiláceos Plantas açucareiras Produtos de raízes e tubérculos amiláceos
<b>A011X</b>	<b>Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias</b>
	Leguminosas Frutos de casca rija, sementes e frutos oleaginosos Especiarias Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias processadas

<b>Código</b>	<b>Grupos de Alimentos</b>
<b>A01BS</b>	<b>Fruta e produtos da fruta</b>
	Fruta fresca Produtos da fruta processados
<b>A01QR</b>	<b>Carne e produtos cárneos</b>
	Carne fresca de animal Carne seca Tecidos gordos frescos de animal Vísceras de animais e outros produtos do abate Produtos de carne preparados (Transformados / Não transformados) Salsichas e outras carnes trituradas
<b>A026T</b>	<b>Peixe, produtos da pesca, anfíbios, répteis e invertebrados</b>
	Pescado Vísceras de peixe Crustáceos Moluscos Peixe e produtos da pesca derivados Mamíferos aquáticos Anfíbios, répteis, caracóis e insetos
<b>A02LR</b>	<b>Leite e produtos lácteos</b>
	Leite, soro e nata Leite ou nata fermentados Queijo Leite e produtos lácteos em pó e concentrados Sobremesas lácteas e similares
<b>A031E</b>	<b>Ovos e ovoprodutos</b>
	Ovos em natureza Ovos processados
<b>A032F</b>	<b>Açúcar, confeitaria e sobremesas doces à base de água (excluindo os edulcorantes intensivos)</b>
	Açúcar e outros ingredientes edulcorantes (excluindo os edulcorantes intensivos) Produtos de confeitaria incluindo chocolate (Inclui: gomas, pastilhas elásticas...) Sobremesas doces à base de água
<b>A036M</b>	<b>Gorduras e óleos animais e vegetais</b>
	Óleos e gorduras vegetais, edível Óleos e gorduras animais, processados Gorduras e óleos de origem diversa
<b>A039K</b>	<b>Sumos e néctares de fruta e vegetais</b>
	Sumos e néctares de fruta Sumo de vegetais Sumos e néctares de outras frutas e vegetais
<b>A03DJ</b>	<b>Água e outras bebidas à base de água</b>
	Água potável Bebidas à base de água Bebidas concentradas
<b>A03GG</b>	<b>Café, cacau, chá e infusões</b>
	Café, cacau, chá e ingredientes à base de plantas Café, cacau, chá e bebidas de ervas

Código	Grupos de Alimentos
<b>A03LZ</b>	<b>Bebidas alcoólicas</b> Cerveja e bebidas tipo cerveja Vinho e bebidas vínicas Mistura de bebidas alcoólicas e vinhos fortificados Licores e bebidas espirituosas sem açúcar
<b>A03PV</b>	<b>Produtos alimentares para população jovem</b> Produtos alimentares para lactentes e crianças jovens Alimento especial para o crescimento das crianças
<b>A03RQ</b>	<b>Produtos para dietas não padronizadas, substitutos e suplementos alimentares ou agentes fortificantes</b> Géneros alimentícios para dietas especiais Suplementos alimentares ou agentes fortificantes Substitutos de carne e produtos lácteos
<b>A03VA</b>	<b>Pratos compostos</b> Pratos, incluindo refeições prontas para consumo (excluindo sopas e saladas) Sopas e saladas
<b>A042N</b>	<b>Temperos, molhos e condimentos</b> Ingredientes para molhos Molhos Condimentos
<b>A046L</b>	<b>Aditivos, aromatizantes e auxiliares tecnológicos para panificação</b> Aditivos alimentares Diversos agentes compostos para processamento de géneros alimentícios

## Quadro Resumo dos Grupos de Alimentos:

<b>Sistema de Classificação e Descrição de Alimentos – FoodEx2</b>	
<b>Grupos de Alimentos</b>	
1.	Cereais e produtos à base de cereais;
2.	Produtos hortícolas e derivados;
3.	Raízes ou tubérculos amiláceos e produtos derivados, plantas sacarinas;
4.	Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias;
5.	Fruta e produtos da fruta;
6.	Carne e produtos cárneos;
7.	Peixe, produtos da pesca, anfíbios, répteis e invertebrados;
8.	Leite e produtos lácteos;
9.	Ovos e ovoprodutos;
10.	Açúcar, confeitaria e sobremesas doces à base de água (excluindo os edulcorantes intensivos);
11.	Gorduras e óleos animais e vegetais;
12.	Sumos e néctares de fruta e vegetais;
13.	Água e outras bebidas à base de água;
14.	Café, cacau, chá e infusões;
15.	Bebidas alcoólicas;
16.	Produtos alimentares para população jovem;
17.	Produtos para dietas não padronizadas, substitutos e suplementos alimentares ou agentes fortificantes;
18.	Pratos compostos;
19.	Temperos, molhos e condimentos;
20.	Aditivos, aromatizantes e auxiliares tecnológicos para panificação;

## 6. METODOLOGIA PARA UNIFORMIZAR E/OU DEFINIR A EXPRESSÃO POR PORÇÃO DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

A definição da expressão por porção da informação nutricional bem com a sua uniformização têm sido geradoras de algumas discussões ao longo do tempo, não existindo até ao momento um consenso e/ou “um padrão” comum no seu estabelecimento.

Neste Guia, e no contexto da definição da informação nutricional por porção, considerou-se que, para os géneros alimentícios, incluindo as bebidas alcoólicas e não alcoólicas, a porção deve ser estabelecida tendo por base 3 categorias principais de produtos:

- **Categoria 1:** géneros alimentícios pré-embalados em embalagens individuais que é expectável serem consumidos por um indivíduo de uma só vez, ou seja, em uma única ocasião de consumo - **porção individual (única) = unidade de consumo.**

*Exemplos: pão individual; fatia de bolo/bolo, refrigerantes e sumos em lata ou minipacotes até 500ml; cerveja em embalagens até 500ml; embalagens individuais de: chocolate, gelado, sandes pré-embalada, leite, iogurte, bolachas e biscoitos (uni porção), etc.;*

- **Categoria 2:** géneros alimentícios pré-embalados em embalagens contendo multiporções ou várias unidades, sendo cada porção e/ou unidade de consumo perfeitamente reconhecida - **porção pode ser = ou ≠ unidade de consumo.**

*Exemplos: pão e bolo de tamanho familiar pré-fatiados; bolachas; biscoitos; caixa de bombons; queijo e fiambre fatiados, etc.;*

- **Categoria 3:** géneros alimentícios pré-embalados em embalagens contendo multiporções (outras situações) - **porção ≠ unidade de consumo**

*Exemplos: Garrafas e/ou pacotes/embalagens multiporções de: refrigerantes, sumos, leites e iogurtes; água em garrafão; cereais de pequeno-almoço; pão e bolos de tamanho familiar não fatiados; arroz; massa; molhos e temperos não individuais; compotas não individuais; pizza familiar etc.;*

*Relativamente aos géneros alimentícios considerados nas categorias 2 e 3 não é expectável que sejam consumidos por um indivíduo de uma só vez, ou seja, em uma única ocasião de consumo.*

## Metodologia para a Uniformização

Para garantir a aplicação uniforme da declaração nutricional por porção, a fim de proporcionar ao consumidor uma base de comparação/escolha dos géneros alimentícios mais adequada (já muito referida ao longo do Guia), é importante que se verifique o seguinte:

- Para os géneros alimentícios que se enquadram na Categoria 1, a porção é correspondente à embalagem inteira, mesmo que o seu peso/volume seja maior do que a porção de referência do produto em questão.
- Relativamente aos géneros alimentícios referidos na Categoria 2, a porção deve ser, sempre que “admissível”, igual à unidade de consumo individual, na medida em que torna mais fácil para os consumidores a perceção/conhecimento da ingestão nutricional (ou potencial ingestão nutricional) que têm (ou que irão ter) com determinado consumo. Considera-se “admissível”, quando cumpra com todos os princípios estabelecidos para uma porção (pág. 4) (Por ex.: fatia de pão). Se não cumprir com os referidos princípios, então deve-se “adotar” a expressão por porção estabelecida de acordo (ou da mesma forma) que se processa para os géneros alimentícios da Categoria 3.
- Para finalizar, em relação aos géneros alimentícios que se enquadram na Categoria 3, a porção deve ser definida por peso ou volume correspondente ao consumo típico/adequado do respetivo produto.

## 7. PORÇÕES POR GRUPOS DE ALIMENTOS

Apresenta-se em seguida as porções para determinados grupos de alimentos definidas pelo GTP. Como referido inicialmente, estas porções foram estabelecidas com base em dados de várias fontes e/ou origens e, para finalizar, **saliente-se que não têm um carácter obrigatório para os agentes envolvidos.**

## I. Cereais e produtos à base de cereais

Cereais e produtos à base de cereais	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Cereais e similares	Arroz seco, como acompanhamento: <b>60 g</b> Arroz cozinhado: <b>120-180 g</b>	--- ---	--- ---	ANIA ANIA
Pão e produtos similares	Pão familiar: <b>40-50 g</b> Pão de forma fatiado: <b>2 fatias (x g) *</b> Tostas grandes: <b>2 fatias (x g) *</b> ; Mini tostas - <b>4 unidades (x g) *</b>	--- 1 fatia 1 fatia 1 unidade	--- * peso em função do produto / produtor	Swiss Society Nutrition --- ---
Massa, massa de panificação e produtos similares	Massa (massa para pizza, massa folhada): <b>60-80 g</b> Massa (fresca) não cozinhada: <b>100 g</b> Massa (seca) não cozinhada: <b>50 g</b> Massa Cozinhada: <b>100-150 g</b>	--- --- --- ---	--- --- --- ---	--- --- --- ---
Produtos de padaria/pastelaria fina	Bolos e produtos de padaria/pastelaria pré-fatiados: <b>1 unidade</b> Bolos e produtos de padaria/pastelaria não fatiados: <b>100 g</b> Bolos e produtos de padaria/pastelaria individuais: <b>1 unidade</b> Bolachas/Biscoitos, waffles e produtos similares, embalagens individuais: <b>1 unidade</b> Embalagem familiar com várias bolachas/biscoitos, waffles, wafers e produtos similares de consumo individual: x unidades (30 - 40g) Embalagem de consumo individual com várias bolachas/biscoitos secos/salgados: <b>1 embalagem</b>	1 fatia --- 1 unidade 1 unidade --- 1 embalagem	--- --- --- --- --- ---	CAOBISCO CAOBISCO CAOBISCO CAOBISCO --- CAOBISCO
Cereais de pequeno-almoço	Flocos tostados ou extrusados: <b>30 g</b> Cereais extrusados ou "tufados": <b>30 g</b> Cereais extrusados ou tostados com "inclusões": <b>30g ou 40 g</b> Cereais extrusados com recheio: 30 g Flocos de aveia e flocos cozidos de centeio, cevada, trigo: <b>40 g</b> Cereais triturados: <b>40 g</b> Muesli (todos os tipos): <b>45 g</b> Granola: <b>45 g</b>	--- --- --- --- --- --- --- ---	--- --- --- --- --- --- --- ---	CEEREAL CEEREAL CEEREAL CEEREAL CEEREAL CEEREAL CEEREAL CEEREAL
Snacks à base de cereais	Snacks (tiras de milho, tortilla chips, etc.): <b>30 g</b> Snacks (tiras de milho, tortilla chips, etc.) em embalagem individual: <b>1 embalagem (se &lt; 50 g)</b> Barras de cereais: <b>1 unidade</b> Mini biscoitos de cereais: <b>40 g (ou x unidades)</b> Biscoitos grandes de cereais: <b>2 biscoitos (x g)</b>	--- 1 embalagem 1 unidade --- 1 unidade	--- --- --- --- ---	ESA ESA Swiss Society Nutrition CEEREAL CEEREAL

## II. Produtos hortícolas e derivados

Produtos hortícolas e derivados	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Brássicas	<b>70-100g</b>	---	---	---
Bolbo, caule e hastes de vegetais	<b>50 – 80g</b>	---	---	---
Vegetais de Fruto				
Vegetais de Folha				
Leguminosas verdes, rebentos de leguminosas e outros rebentos				
Raízes e tubérculos de vegetais não amiláceos				
Cogumelos				
Ervas aromáticas ou flores, frescas	---	---	q.b.	---
Produtos vegetais processados	Conservas de legumes: <b>50 – 80g</b>	---	---	---

### III. Raízes ou tubérculos amiláceos e produtos derivados, plantas sacarinas

Raízes ou tubérculos amiláceos e produtos derivados, plantas sacarinas	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Raízes e tubérculos amiláceos	Batatas: <b>125 g</b>	---	---	Swiss Society Nutrition
Produtos de raízes e tubérculos amiláceos	Batatas processadas (congelada, IV gama, pré-frita): <b>---</b> *	---	* Enorme diferença entre as subcategorias o que dificulta chegar a acordo sobre uma porção. Os critérios devem basear-se em 100 g de produto.	EUPPA
	Batatas fritas (snacks): <b>30 g</b> Batatas fritas (snacks): <b>1 embalagem (se &lt; 50 g)</b>	--- ---		--- ---

### IV. Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias

Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Leguminosas secas	<b>25 g</b>	---	---	Swiss Society Nutrition
Frutos de casca rija, sementes oleaginosas e frutos oleaginosos	Frutos de casca rija: <b>40 g</b>	---	---	Swiss Society Nutrition ESA ---
	Frutos de casca rija embalagens individuais: <b>1 embalagem (se &lt; 50 g)</b> Sementes (Girassol, abóbora...): <b>15 g</b>	1 embalagem ---	--- ---	
Especiarias e ervas aromáticas secas	Especiarias e ervas aromáticas secas	---	Q.b.	---
Leguminosas, frutos de casca rija, sementes oleaginosas e especiarias processadas	Conservas de leguminosas (feijão, ervilhas, grão-de-bico): <b>80 g</b>	---	---	Swiss Society Nutrition
	Azeitonas: <b>25 g</b>	---	---	---

### V. Fruta e produtos da fruta

Fruta e produtos da fruta	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Fruta fresca	Fruta de consumo individual: ---	1 unidade	---	---
	Fruta de consumo não individual: 120-150g	---	---	---
Produtos da fruta processados	Doces, compotas, geleias, etc.: <b>20 g</b>	---	---	---
	Puré: <b>120- 150 g</b>	---	---	---
	Conservas com um único tipo fruta inteira/metades/rodela: ---	1 unidade (metade, rodela)	---	---
	Conservas de fruta: <b>120-150 g</b>	---	---	---
	Salada de fruta individual: <b>1 embalagem/ taça sobremesa (x g)</b> Salada de fruta não individual: <b>120-150 g</b> Fruta desidratada: <b>30 g</b>	1 embalagem --- ---	--- --- ---	--- --- ---

## VI. Carne e produtos cárneos

Carne e produtos cárneos	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Carne fresca de animal	Carne a peso (bife, etc.): <b>100 g</b> (porção média) Carnes pré cortada (exceção - carne c/ osso): <b>1 unidade (x g)</b>	--- 1 unidade (peça)	Peças com peso superior são a exceção (ex.: costeleta, T-bone). ---	--- Swiss Society Nutrition
Tecidos gordos frescos de animal	Tecidos gordos frescos de animal: <b>100 g</b>	---	---	---
Visceras de animais e outros produtos do abate	Visceras de animais e outros produtos do abate: <b>100 g</b>	---	---	---
Produtos de carne preparados (Transformados / Não transformados)	Preparados de carne (rolo de carne, espetadas, panados...): 100 g Produtos à base de carne: Produtos cárneos secos (presunto,...): <b>25 g – 35 g (x fatias)</b> Produtos cárneos húmidos: (fiambre, ...): ---	--- 1 unidade (fatia) 1 unidade (fatia)	--- --- ---	--- --- ---
Salsichas e outras carnes trituradas	Produtos com porções pré-definidas: <b>1 unidade / 1 fatia</b> Produtos com porções não definidas: <b>25 g</b>	1 unidade (fatia) ---	--- ---	CLITRAVI CLITRAVI

## VII. Peixe, produtos da pesca, anfíbios, répteis e invertebrados

Peixe, produtos da pesca, anfíbios, répteis e invertebrados	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Peixe	Peixe (sem pele e espinhas): <b>100 g</b>	---	---	---
Crustáceos	Crustáceos: <b>100 g</b>	---	---	Swiss Society Nutrition
Moluscos e caracóis	Moluscos e caracóis: <b>100 g</b>	---	---	---
Peixe e produtos do mar processados	Peixe e produtos do mar processados: <b>100 g (x unidades)</b>	1 unidade	---	---
Anfíbios, répteis e insetos	Anfíbios, répteis e insetos: <b>100 g</b>	---	---	---

## VIII. Leite e produtos lácteos

Leite e produtos lácteos	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Leite, soro e nata	Leite (e bebidas lácteas) em embalagem individual: <b>1 unidade</b> Leite (e bebidas lácteas) em embalagem familiar: <b>250 ml</b> Natas (para preparação): <b>50 ml</b> Chantilly: <b>10 g</b>	1 unidade --- --- ---	--- --- --- ---	--- Swiss Society Nutrition ---
Leite fermentados	logurte (individuais): <b>1 unidade</b> logurte (embalagens multiporção) *: sólidos: <b>125 g</b> ; líquidos: <b>150 ml a 200 ml</b>	<b>1 unidade</b> --- ---	--- <b>* Atenção:</b> logurte em embalagens multiporção: porção de acordo com o tamanho do pacote	--- --- ---
Queijo	Requeijão: <b>50 g</b> Fresco: Individual: <b>1 unidade (x g)</b> Multiporção: <b>50 g</b> Pasta curado: <b>20-30 g ou 1 fatia</b> Cremes de queijo para barrar: Individual: <b>1 unidade (x g)</b> Multiporção: <b>20 a 30 g</b>	--- <b>1 unidade</b> --- 1 unidade (fatia) <b>1 unidade</b> ---	--- --- --- --- ---	--- --- --- ---
Leite e produtos lácteos em pó e concentrados	Leite em pó: <b>x g de produto para preparar 250 ml de leite</b> Leite condensado: <b>35 g</b> Leite evaporado: <b>35 g</b>	--- --- ---	--- --- ---	--- --- ---
Sobremesas lácteas e similares (inclui gelados à base de leite)	Gelados pré-embalados de consumo individual: <b>1 unidade</b> Gelados pré-embalados não individuais: <b>100 ml (2 bolas)</b> Outras sobremesas e similares pré-embalados individualmente (ex. pudim, mousse de chocolate, etc.): <b>1 unidade</b> Outras sobremesas lácteas e similares não individuais (ex. pudim, mousse de chocolate, etc.): <b>125 g</b>	<b>1 unidade.</b> --- <b>1 unidade</b> ---	--- --- --- ---	EUROGLACES EUROGLACES --- Swiss Society Nutrition



## IX. Ovos e ovoprodutos

Ovos e ovoprodutos	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Ovos em natureza	Ovo: <b>1 unidade</b>	<b>1 unidade</b>	---	---
Ovos processados	Ovo: <b>1 unidade</b> Ovo pasteurizado: o equivalente a 1 ovo	<b>1 unidade</b> ---	---	---

## X. Açúcar, confeitaria e sobremesas doces à base de água (excluindo edulcorantes intensivos)

Açúcar, confeitaria e sobremesas doces à base de água (excluindo edulcorantes intensivos)	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Açúcar e outros ingredientes edulcorantes (excluindo os edulcorantes intensivos)	Açúcar: <b>não definido</b> * Açúcar pacote individual: <b>6 a 7 g</b>	1 colher de chá 1 unidade	* O açúcar não é consumido como tal e, também, não é possível identificar o seu principal uso. O tamanho das porções varia muito entre os países da UE, mesmo nas aplicações mencionadas, que estão muito em função dos hábitos alimentares. Não é significativo definir uma porção na UE.	CEFS ---
Produtos de confeitaria incluindo chocolate (Inclui: gomas, pastilhas elásticas....)	Produtos de confeitaria em embalagem individual: <b>1 embalagem</b> Produtos de confeitaria (ex.: gomas) embalagens familiares, peso > 2 g: <b>1 unidade ou 25 g</b> Produtos de confeitaria (ex.: gomas) embalagens familiares, peso ≤ 2g: <b>2 unidade ou 25 g</b> Produtos de confeitaria individuais (duro/mole) <u>com peso ≥ 2 g</u> : <b>1 unidade</b> Produtos de confeitaria individuais (duro/mole) <u>com peso ≤ 2 g</u> : <b>excluído da definição de porção</b>	1 embalagem 1 unidade 1 unidade ---	--- --- --- ---	CAOBISCO --- --- CAOBISCO
	<b>Chocolates e produtos à base de cacau:</b> Tabletes: <b>25 g</b> ; Barra embalada individualmente: <b>1 barra</b> ; Várias barras num mesma embalagem: <b>1 barra</b> Ovos de chocolate: <b>≤ 25 g ou o nº de ovos equivalente a esse peso</b> Embalagem de produtos à base cacau ou de chocolate com peso ≤ 5g/unidade (pepitas, passas, etc.): <b>1 embalagem se &lt;40 g</b> * Creme de barrar à base de chocolate: <b>10 g</b> Creme de barrar à base de chocolate em embalagem individual: <b>1 unidade</b> Pralines/Bonbons com peso > 5 g/unidade: <b>1 unidade</b> Pralines/Bonbons com peso < 5 g/unidade: <b>25 g</b>	1 unidade 1 unidade 1 unidade --- --- 1 unidade 1 unidade x itens	--- --- --- --- --- * pode ter peso superior se a embalagem for de consumo individual. Nesse caso, a porção é a totalidade da embalagem, independentemente do peso. Se o peso total da embalagem > 40 g, a porção corresponde a 25 g ou ao nº de produtos necessários para atingir esse peso.	CAOBISCO CAOBISCO CAOBISCO CAOBISCO CAOBISCO --- Swiss Society Nutrition CAOBISCO Swiss Society Nutrition
Sobremesas doces (inclui gelados à base de água, gelatina, etc.)	Gelados pré-embalados de consumo individual: <b>1 unidade (x g)</b> Gelados pré-embalados não individuais: <b>100 ml / x g</b> Outras sobremesas (ex: gelatina,...): de consumo individual: <b>1 unidade (x g)</b> embalagem multi-porção: <b>100 g</b>	1 unidade 2 bolas 1 unidade ---	--- --- --- ---	--- Swiss Society Nutrition --- ---
	Coberturas aromatizadas à base de açúcar para gelados, sobremesas e outros produtos: <b>15ml</b>	---	---	---

## XI. Gorduras e óleos animais e vegetais

Gorduras e óleos animais e vegetais	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Óleos e gorduras vegetais	Margarinas/ cremes vegetais para barrar e cozinhar: <b>10 g</b> Óleo de origem única: <b>10 ml</b> Azeite: <b>10 ml</b> Creme vegetal líquido para cozinhar: <b>10 ml</b>	--- --- --- ---	o suficiente para <b>1 a 2 fatias de pão</b> <b>1 colher de sopa</b> <b>1 colher de sopa</b> <b>1 colher de sopa</b>	IMACE --- --- ---
Óleos e gorduras animais	Manteiga: <b>10 g</b> Manteiga com ervas, alho, etc: <b>10 g</b> Banha de porco: <b>10 g</b>	--- --- ---	<b>2 colheres de chá</b> <b>2 colheres de chá</b> <b>1 colher de sopa</b>	Swiss Society Nutrition Swiss Society Nutrition ---
Gorduras e óleos de origem diversa	Óleos (origem múltipla): <b>10 ml</b>	---	<b>1 colher de sopa</b>	---

## XII. Sumos e néctares de fruta e vegetais

Sumos e néctares de fruta e vegetais	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Sumos e néctares de fruta	Sumos e néctares (e sumo 100%) de fruta embalagem familiar: <b>200 ml</b> Sumos e néctares (e sumo 100%) de fruta embalagens individuais: <b>1 embalagem</b>	--- 1 embalagem	--- ---	AIJN / Swiss Soc.Nutrit. AIJN
Sumo de vegetais	Sumo de vegetais (e sumo 100%) em embalagem familiar: <b>200 ml</b> Sumos de vegetais (e sumo 100%) em embalagens individuais: <b>1 embalagem</b>	--- 1 embalagem	--- ---	AIJN AIJN
Sumos e néctares de outras frutas e vegetais	Sumos e néctares (e sumo 100%) de outras frutas e vegetais em embalagem familiar: <b>200 ml</b> Sumos e néctares (e sumo 100%) de outras frutas e vegetais em embalagens individuais: <b>1 embalagem</b>	--- 1 embalagem	--- ---	AIJN AIJN

## XIII. Água e outras bebidas à base de água

Água e outras bebidas à base de água	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Água potável	Água engarrafada: <b>1 unidade até 500 ml ou 250ml se &gt; 500ml</b> Águas minerais aromatizadas: <b>1 unidade até 500 ml ou 250ml se &gt; 500ml</b>	1 unidade - se até 500ml 1 unidade - se até 500ml	--- ---	--- ---
Bebidas à base de água	Refrigerantes: <b>250 ml (ou 330 ml)*</b> ( <b>1 copo de 250ml - se embalagens ≥ 500 ml</b> )	1 embalagem - se até 500 ml	---	Swiss Society Nutrition
Bebidas concentradas	Bebidas concentradas: <b>x g de concentrado necessário para a preparação de 200 ml de bebida com água</b>	---	---	---

#### XIV. Café, cacau, chá e infusões

Café, cacau, chá e infusões	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Café, cacau, chá e ingredientes à base de plantas (para reconstituição)	Bebidas à base de cacau em pó individual: <b>1 unidade (x g)</b>	1 unidade	---	---
	Bebidas à base de cacau em pó: <b>x g para 200 ml de produto preparado com água / leite</b>	---	---	Swiss Society Nutrition
	Café em pó e substitutos em embal. individual: <b>1 unidade (x g)</b>	1 unidade	---	---
	Café em pó e substitutos: <b>x g para 200 ml de produto preparado com água</b>	---	---	Swiss Society Nutrition
	Outras misturas: ?	---	---	---
Café, cacau, chá e bebidas de ervas (pronto a consumir)	Café pronto a beber: <b>100 a 350 ml</b>	---	---	ECF
	café expresso: <b>30 ml</b>	---	---	---
	Bebidas achocolatadas ou à base de cacau: <b>200 ml</b>	---	---	Swiss Society Nutrition
	Misturas de café instantâneo: <b>150 ml (100 a 250 ml)</b>	---	---	ECF
	Chás e infusões: <b>125-250 ml</b>	---	---	EHIA/ ETC

#### XV. Bebidas alcoólicas

Bebidas alcoólicas	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Cerveja e bebidas tipo cerveja	Cerveja: <b>1 unidade*</b> (* até 330 ml, se embalagem > 330 ml a porção = 200 ml)	1 unidade - se até 330ml	---	---
Vinho e bebidas vinicas	Vinho: <b>150 ml</b>	---	---	---
Mistura de bebidas alcoólicas e vinhos fortificados	Vinho fortificado: <b>25 a 30 ml</b>	---	---	---
Licores e bebidas espirituosas	Licores: <b>25 a 30 ml</b>	---	---	---

#### XVI. Produtos alimentares para população jovem

Produtos alimentares para população jovem	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Produtos alimentares para lactentes e crianças jovens	Existe legislação específica	---	---	---
Alimento especial para o crescimento das crianças				

#### XVII. Produtos para dietas não padronizadas, substitutos e suplementos alimentares ou agentes fortificantes

Produtos para dietas não padronizadas, substitutos e suplementos alimentares ou agentes fortificantes	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Géneros alimentícios para dietas especiais	Existe legislação específica	---	---	---
Suplementos alimentares ou agentes fortificantes				
Alternativa à carne e aos produtos lácteos	Tofu, Quorn: <b>100 g</b>	---	---	---

## XVIII. Pratos compostos

Pratos compostos	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Pratos, incluindo refeições prontas para consumo (excluindo sopas e saladas)	Fora do âmbito, devido à enorme diversidade	---	---	---
Sopas e saladas	Sopas e caldos prontos a comer: <b>250 ml</b> Sopas saco / instantâneas: <b>x g de sopa instantânea para 250 ml de produto pronto para consumo.</b> Saladas: <b>50 – 80 g</b>	1 unidade de sopa preparada - até 250 ml --- ---	--- --- ---	FAIBP Swiss Society Nutrition ---

## XIX. Temperos, molhos e condimentos

Temperos, molhos e condimentos	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Temperos e extratos	Caldos (cubos, granulado): <b>250 ml ou xg para 250 ml de produto preparado</b> Sal: <b>2 g</b>	1/2 unidade	---	Swiss Society Nutrition
		---	1 colher de café	Swiss Society Nutrition
Molhos	Molhos (de acompanhamento de massa ou arroz, ex.: bolonhesa, 4 queijos...): <b>100 ml ou x g para 100 ml de produto preparado</b>	---	---	Swiss Society Nutrition (determinado na UE)
Condimentos	Conservas em vinagre (cebola, pickles, couve-flor, etc.): <b>30 g</b> Frutas e legumes em óleo, vinagre ou salmoura: <b>30 g</b> Maionese: <b>15 g</b> Ketchup: <b>15 g</b> Puré de tomate: <b>15 g/ml</b> Mostarda: <b>10 g</b> Molhos para saladas (dressing): <b>30 g</b> Pesto: <b>30 g</b>	---	x itens	Swiss Society Nutrition
		---	2 colheres sopa	FIC
		---	1 colher sopa	FIC
		---	1 colher sopa	FIC
		---	1 colher de sopa	Swiss Society Nutrition
		---	1 colheres chá	FIC
		---	2 colheres sopa	FIC
---	2 colheres sopa	Swiss Society Nutrition		

## XX. Aditivos, aromatizantes e auxiliares tecnológicos para panificação

Aditivos, aromatizantes e auxiliares tecnológicos para panificação	Porção em g/ml	Unidade de Consumo	Comentários / Observações	Fonte / Associação
Aditivos alimentares	Existe legislação específica	---	---	---
Diversos agentes compostos para processamento de géneros alimentícios				